உ

ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை

★

நள

ஆடி

மலர் 14

★

★

1976

ஜூலை

இதழ் 7

★



வெளியிடுபவர் :

ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி

27, சின்னக்கடைத் தெரு, திருச்சிராப்பள்ளி-620002.

பொருளடக்கம்

வருஷச் சந்தா ரூபாய் நான்கு. தனிப் பிரதி 40 காசுகள்

குளிரும் நோயும்

"போர்த்தப் போர்த்தக் குளிரும், பாராட்டப் பாராட்ட நோயும் அதிகமாகும்" என்று ஒரு பழமொழி. மார்கழி மாதக் குளிரில் விடியற் காலத்தில் ஒருவன் தலை-கால் தெரியாதபடி கப்பளிக்குள் வெடவெட என்று நடுக்கிக்கொண்டிருக்கையில், காவிரியில் ஒருவன் ஆனந்தமாக ஸ்நானம் செய்துவிட்டு நாம ஸங்கீர்த்தனத்துடன் வீதிவலம் வருவான். இருவரது தேகவலிவும் மனவலிவும் ஒரேவிதமாயிருக்கலாம். போர்வை அகற்றியவனுக்குக் குளிரும் அகலுகின்றது. போர்வை கனம் அதிக மாக்கிக்கொள்ள குளிரும் அதிகமாகிறது.

தீராத நோய்கள் சில. அவைகளில் சில போலி சமூக அந்தஸ்து தருபவை. அதைப் பாராட்டிப் பாராட்டிக் கவுரவிக்க அது தன் அதிகாரத்தை அதிகம் காட்டும். அதற்குரிய நடைமுறைகளைக் கைக்கொண்டு, அதே சமயத்தில் அதனிடம் மட்டுமே கவனமாக இராமல், மனத்தை லேசாக்கி அமைதி தரக்கூடிய குடும்ப-சமூகப் பணிகளில் ஈடுபட நோயின் கடுமை அத்தனை உணரப்படமாட்டாது. மனம் லேசாக லேசாக உடலின் பிராணசக்தி தடைபெறாமல் இயங்கி நோயின் வலிமையைக் குறைத்துவிடும். தீராத நோயும் பிராணசக்தி பலமடையத் தானே நீங்கிவிடக்கூடும். நோயைப் பாராட்டிப் பாராட்டி வளர்ப்பானேன்? நோயுள்ளவனைவிட நோயற்றவனைத் தான் சமூகம் மதிக்கும். நோயுள்ளவன் ஒரு குற்றவாளிதானே? நோய் வரக் காரணமானவற்றை - தவறான சரீர மனப் பழக்கங்களைக் கைக்கொண்டு தனக்கே குற்றமிழைத்தவன் தானே?

ஆரோக்கியம் நிர்வாஹிகள்

ஆசிரியர் :

ஆயுர்வேதாசார்ய, வைத்ய விசாரத V. B. நடராஜ சாஸ்திரி

நிர்வாஹ ஆசிரியர் :

வைத்ய விசாரத, ஆயுர்வேத சிரோமணி,

S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரி.

வெளியிடுபவர் : T. S. ஈச்வரன், L. I. M.

ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு

ஆரோக்கியம் ஒவ்வொரு ஆங்கில மாதத்தின் 27-ம் தேதியன்று வெளியாகிறது. பத்திரிகைகளைப் பெறாத சந்தாதாரர் உடனே தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை மறுமாதம் முதல் வாரத்திற்குள் பத்திரிகை காரியாலயத்திற்குத் தெரியப்படுத்த வேண்டும்.

उ
श्री धन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

கலி 5078
நள
ஆடி
மலர்-14



1976
ஜுலை
இதழ்-7

धर्मार्थकाममोक्षाणां आरोग्यं मूलमुत्तमम् ।

அறம்பொருளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதாரோக்கியமே.

பிரார்த்தனை

தருமன்னு பொன்னுலகு மண்ணுலகு மொக்கத்
தலைத்தலை மயங்கத்தொகும்
சந்நிதி யடைந்தவர்கள் பையுணோய் முற்றும்
தவிர்ந்தக மகிழ்ந்துதவிராக்
கருமன்னு முழிப் பெரும்பிணியு மாற்றிடுதல்
கண்டனை யிருத்தியானின்
கயரோக முடன்முயற் கறையுந் துடைத்திடக்
கருதிடுதி யேயெம்பிரான்
திருமுன்ன ரள்ளியிடு வெண்சாந்து மற்றைத்
திருச்சாந்து நிற்கவற்ருச்
சித்தாமிர் தத்தடத் தீர்த்தத் துறைக்குறுந்
திவலையொன் றேயமையுமால்
அருவென்ன வுருவென்ன வன்றென்ன நின்றவனே
டம்புலீ யாடவாவே
அழகுபொலி கந்தபுரி தழையவரு கந்தனுடன்
அம்புலீ யாடவாவே.

— முத்துக்குமாரசுவாமி பிள்ளைத்தமிழ்

முறையற்று உண்பது

நோய் வரக் காரணமாகுபவைகளில் முறையற்று உண்பது முன் நிற்கும். உடலில் இயற்கை தந்துள்ள ஜீர்ணசக்தி எப்போதாவது ஏற்படும் உணவுமுறைக் கேடுகளைத் தாங்கி அதனால் உடல் வருந்தாத வாறு பாதுகாக்கும். ஆனால் முறை தவறுவதையே பழக்கமாகக் கொண்டால் தீராத நோய்கள் ஏற்படும். ஸர்வேபி ரோகா மந்தேக்னெள ஸுதராமுதராணி து என்று ஆயுர்வேத ஸூத்ரம். எல்லா நோய்களும் ஜீர்ணசக்திக்கேட்டால் தான் பெரும்பாலும் ஏற்படுபவை. ஆனால் குடல் வேக்காளம், குடலில் அடைப்பு, கல்லீரல் மண்ணீரல் பருத்தல், வயிற்றில் நீர் வைத்தல், சிறு நீரகங்கள் கெடுதல் முதலியவை அக்னி மந்தத்தால் ஏற்படுபவையே என்பதே அந்த ஸூத்ரத்தின் பொருள். நோயற்ற ஆரோக்கிய நிலையிலேயே ஜீர்ணசக்தி பற்றிய கவனம் தேவையென்றால் நோயுள்ளவன், அதிலும் நீடித்த நோயுள்ளவன் ஜீர்ணசக்தி பற்றி அதிகம் கவனிக்கவேண்டுமென்பது கூறுமலே விளங்குமல்லவா. பொதுமக்களின் வாழ்வில் மிகவும் அவசியமான குறிப்பானதால் உணவுபற்றிய கவனம் மிகவும் அவசியம் என்பதை கவி வற்புறுத்துகிறுன் தன் நீதி நூலில்

அநாதாயீ விரயம் குர்யாத் அஸஹாயீ ரணப்ரிய:
ஆதுரஸ் ஸர்வபக்ஷீச நரச்சீக்ரம் விநச்யதி.

வருவாயைப்பற்றிய சிந்தனை இல்லாமல் செலவு செய்பவன், தக்க பாதுகாப்பும் துணையும் இன்றி போரில் ஈடுபடுபவன், இவர்களிருவரும் வெகுவிரைவில் ஆபத்துக்குள்ளாவார்கள். இவர்களிருவருக்கும் சமமாக வேறு ஒருவனைக் குறிப்பிடவேண்டுமானால் ஒருவன் உண்டு. அவனுக்கு எப்போதும் ஏதேனும் ஒரு நோய் இருந்துகொண்டே இருக்கும். எந்த நோயும் அவனை எளிதில் இலக்காக்கிக்கொள்ளும். அதற்கான காரணம், நோய் தடுப்பில் முக்கியமான சகிப்புத்தன்மை— உடல் திட்பம், முறைதவறி உண்பதால் குலைந்துவிட்டது. நோய் தொடர்ந்து பாதித்தும் விவேகமின்றி எதையும் சாப்பிடவேண்டு மென்று கட்டுப்பாடின்றி நாக்கின் சபலத்திற் காட்பட்டவன்தான் அந்த மூன்றுமவன்.

சேமிப்பு நிறைய உள்ளவன் திடீரென ஏற்படும் அதிகச்செலவைப் பற்றி அத்தனை கவலைப்படவேண்டியதில்லை. அதைப்போல் உடல் வலிவைத் தக்கபடி காப்பாற்றி நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குலையாதபடி உணவையும் நடையையும் அமைத்துக்கொண்டவன் திடீரென ஏற் படும் நோய் பற்றி அத்தனைக் கவலைப்படத் தேவையில்லை. உடல் சக்தியை அதிகம் வீணாக்கி, சகிப்புத்திறனையும் குலைத்துக்கொண்டவன், தெருக்குப்பைபோல செரியாத உணவை ஏற்கும்போது, வரவுக்கு மீறி

செலவை வளர்த்துக்கொண்டவன்போல் பதுங்க நேரும். இவன் பதுங்குவது ஆஸ்பத்திரிக் கட்டிலில்.

தான் வீரன் என்ற இறுமாப்பில் அசட்டுத் தன்னம்பிக்கையுடன் தனித்துப் போரில் மாட்டிக்கொண்டவன் சகதியிலே காலழுந்தியவன் போல் மாட்டிக்கொண்டு மடிவான். சிறுவயதில் நல்ல ரத்தம் ஓடிய போது தான் செய்த உணவுமுறை மீறுதலேயும் அதனுல் தனக்குக்கேடு ஏற்படாததையும் நினைந்து, சக்தி குன்றியபோதும் அசட்டுவீம்பால் உடல் நிலேயைக் கவனியாது ''எதையும் தின்பேன், ஒன்றும் செய்யாது'' என்று கண்டதைத் தின்பவன் போரில் தனித்து மாட்டிக் கொண்டவன்போல் மடிவான்.

நீரும் மூன்று பிழை பொறுக்கும் என்பர். இயற்கை தாய்போல. பிழை பொறுப்பதற்குப் அளவு உண்டு. மீறித் தவறிழைக்கும்போது இயற்கை வெகுண்டு ருத்ரதாண்டவமாடிடுவாள். இட்டிலியும் பாலும் சேர்த்துச் சாப்பிட்டால் என்ன செய்யும்? ஜ்வரத்தில் இட்டிலி சாப்பிட்டால் என்ன? உப்புத்தானே சேர்க்கக் கூடாது? உப்பில்லாமல் வருவல் உப்புமா தோசை சாப்பிட்டால் என்ன என்று கேட்பவருண்டு. நோயாளியின் மனப்போக்கை ஒட்டியே பத்தியம் சொல்லும் வைத்யனுமுண்டு. அந்த வைத்யம் கீழே விழுபவனைத் தாங்க அரிவாள் மனேயை முட்டுக் கொடுத்ததுபோல் ஆகக்கூடும்.



சேர்க்கையினுலும் அளவுகளினுலும் குணதோஷங்கள்

நாம் உபயோகிக்கும் பண்டங்களில் சேர்க்கையினுலும், அளவினுலும், பக்குவம் செய்வதில் விசேஷ முறைகளினுலும் மாறுதல்கள் ஏற்படுகின்றன. இவைகளுடைய குணதோஷங்களேக் கவனித்து அவரவர்கட்குள்ள தேவைக்கு ஏற்றபடி செய்துகொள்ளவேண்டும்.

சேர்க்கையினுல் வரும் குணத்திற்கு உதாரணம் மது.

கள்ளு சாராயம் பீர் முதலிய போதை உண்டாக்கும் மத்தியங்கள் (மதுவகைகள்) அருந்துபவரின் உடம்பு உள்ளம் அவர்கட்கு ஜனிக்கும் குழந்தைகள் எல்லாவற்றையும் கெடுக்கின்றன. மதுபானத்தில் ஏற்படும் நோய்கள் மதாத்தியய ரோகங்கள எனப்படுகின்றன. மற்ற எந்த ரோகங்களுக்கும் சிகித்ஸை செய்வதில் நோய் ஏற்படுவதற்கு எது காரணமாயிருந்ததோ அதை முதலில் அகற்றவேண்டும். உதாரணமாக—பெருங்காயம், மிளகாய், புளி—காரவஸ்துக்களே மிகுதியாய்ச் சாப்பிட்ட அபத்தியத்தினுல் அமிலபித்தம் வாய்ப்புண் முதலிய ஏற்

பட்டால் மிளகாய் முதலியவைகளை நிறுத்திவிடவேண்டும். இந்தப் பொது விதிக்கு விலக்கு—மத்தியம் சாப்பிட்டதினால் வந்த மதாத்யய வியாதிகளில் மட்டும்.

எனெனில் மத்தியத்தினால் வியாதி உண்டாக்கப்பட்டிருந்தாலும் மதுவை அருந்திக்கொண்டிருப்பவருக்கு வியாதி கஷ்டம் வந்தபின்பும் மதுபானத்தை ஒருநாளும் நிறுத்த சாத்தியப்படுவதில்லை. நிறுத்தினால் மேலும் பல வியாதிக் கஷ்டங்கள் உடனே உண்டாகின்றன. உணவு ஜீர்ணமாகாது, தூக்கம் வராது, சகிக்கமுடியாத நரம்புத் தளர்ச்சி முதலிய பல தொந்திரவுகள். மத்தியத்தின் துர்க்குணங்களை அறியாமல் அதைப் பருகத்தொடங்கிவிட்டால், பிறகு மதுபானத்தை விட முடியாமல் இருக்கும்பொழுது அதனால் வந்த கடுமையான மதாத்திய நோய்களை எவ்விதம் சமனம் செய்வது?

ஆயுர்வேதம் வழி சொல்லுகிறது. பாதத்தில் ஏறிய ஒரு முள்ளை கூர்மையான முள்ளினால் எடுக்கவேண்டும். உடம்பில் ஏறியுள்ள விஷத்தை அதைவிட தீக்ஷ்ண வேகமுள்ள மாற்று மருத்து கலந்த விஷத்தினால்தான் குறைக்கவேண்டும். இப்படிப்போல் மத்தியத்தினால் ஏற்பட்ட வியாதிகளை அவைகளுக்குத் தகுந்த மருந்து சரக்குகளினால் தயாரிக்கப்பட்ட மத்திய வகையை சாப்பிட்டுத்தான் போக்கவேண்டும். மதாத்திய ரோகங்களில் வாதம் பித்தம் இருதோஷங்களுடைய கெடுதிகள்தான் முக்கியம். இந்த தோஷங்களை சமனம் செய்யும் மருந்து சரக்குகள் சேர்த்து தயாரித்த மத்தியங்களை ஸேவித்தால், முதலில் வியாதிகள் சமனமாகும். பிறகு சீக்கிரமே மத்திய பானத்தினால் ஏற்படும் ஆவலும் முற்றிலும் அகன்றுவிடும். இதனால் பிறந்த நீதிவாக்கியம்:

*ஔஷதை: ஸஹிதம மத்யம் ஹந்தி ரோகாங் தது‌த்பவாங்

அளவினால் ஏற்படும் குணத்திற்கு உதாரணம் விஷம்

ஸர்ப்பம் முதலிய ஜங்கமப்பிராணி விஷம், வத்ஸநாபிக்கிழங்கு, எட்டிக்கொட்டை சேராங்கொட்டை முதலிய தாவரவிஷம், தாளகம் மனோசிலை வெள்ளைப்பாஷாணம் முதலிய பூமிக்குள்ளிருக்கும் கல்விஷம், இவை ஒவ்வொன்றும் ஓரளவிற்குமேல் சிறிது அதிகமாய் உடம்பில் சேர்ந்துவிட்டால் மனிதருக்கு உடனே அநேகவித கஷ்டங்களைச் செய்கின்றன. உயிரையும் அழிக்கின்றன.

கொல்லும் இந்தக் கொடிய விஷங்களே அந்தந்த விஷத்திற்குத் தகுந்தபடி அவரவர் சரீரத்திற்குத் தகுந்தபடி மிகவும் குறைந்த அளவில் தொடர்ந்து உபயோகிக்கப்பட்டுவரின் உடம்புக்கு உத்தம ரஸாயனங்களாக ஆகின்றன. சித்தர்கள், நாதர்கள், யோகிகள் விஷ

---

*औषधैः सहितं मद्यं हन्ति रोगां स्तदुद्भवान् ।

வஸ்துக்களை அணு அளவில் ஆரம்பித்து, தொடர்ந்து அளவைக்கூட்டி உபயோகித்து அணிமாதி சித்திகளையும் அடைந்துள்ளனர். ஆயுர்வேத வைத்தியர்கள் இந்த விஷ வஸ்துக்களை அளவுப்படிக்கு எடுத்து ஔஷதமாக உபயோகித்து கடுமையான நோய்களைக் குணப்படுத்து கின்றனர். இதைச் சொல்லும் நீதிவாக்கியம்:

*நிஷேவ்யமாணம் கணச: விஷமபி அமிருதாயதே

குறைந்த அளவினால் உண்டாகும் குணத்திற்கு உதாரணம் விஷம்.

அளவு அதிகமானாலும் கெடுதல், குறைந்தாலும் கெடுதல் என்பதற்கு உதாரணம் உணவு

**"போஜனம் ஹீநமாத்ரம் து ந பலோபசயௌஜஸே
ஸர்வேஷாம் வாதரோகாணும் ஹேதுதாம் ச பிரபத்யதே
அதிமாத்ரம் புந: ஸர்வாந் ஆசு தோஷாந் பிரகோபயேத்"

உணவு அவரவரின் வயது சரீரவாகு முதலியவைகளுக்குத் தகுந்த அளவுல் கணக்காய் இல்லாமல் குறைவாக இருப்பின், தாதுக்களுக்கு வளர்ச்சி, பலம், ஓஜஸ் தேஜஸ் எல்லாம் குன்றிவிடும். இதுமட்டு மல்ல வாததோஷத்தினால் விளையக்கூடிய அகிலமான நோய்களுக்கும் ஏதுவாகும். அளவு அதிகமாகிவிட்டாலோ மூன்று தோஷங்களையும் கோபிக்கச்செய்து குறைவைவிட அதிகக் கெடுதலை விரைவில் செய்யும். ஆதலால் உணவு அளவில் குறைந்தாலும் கெடுதல். அதிகமானாலும் அதைவிடக் கெடுதல். இரண்டையும் அகற்றி கணக்காய் இருக்க வேண்டும் உணவு.

சரிசம அளவின் கெடுதலுக்கு உதாரணம் நெய் தேன்

நெய் தேன் இரண்டும் சரீரத்திற்கு பலம் புஷ்டிகளைச் செய்யும் உயர்ந்த உணவு. அநேக ஔஷதங்களிலும் இவை தனியாகவும் இரண்டும் சேர்ந்தும் சேர்க்கப்படுகின்றன. அநேக லேஹியங்களில் தேனும் நெய்யும் தனியாயும் சரிசம அளவிலும் சேர்க்கப்படுகின்றன. ஒரு கெடுதலும் விளைவதில்லை. நன்மையே உண்டாகிறது. ஆனால் நெய்யையும் தேனையும் மட்டும் தனியாக சரிசம அளவில் சேர்த்து வேறொரு பதார்த்தத்துடன் சேர்க்காமல் தனியாக தொடர்ந்து சில

---

*निषेव्यमाणं कणशो विषमप्यमृतायते ।

**"भोजनं हीनमात्रं तु न बलोपचयौजसे ।
सर्वेषां वातरोगाणां हेतुतां च प्रपद्यते ।
अतिमात्रं पुनः सर्वानाशु दोषान् प्रकोपयेत् ।"

நாட்கள் சாப்பிட்டால் நெய் தேன்களுடைய நற்குணங்கள் உடம்பில் உண்டாகிறதில்லை என்று மட்டுமல்ல நேர் விபரீதமாய் விஷம் கலந்த வஸ்துபோல உடம்பில் பல இன்னல்களை உண்டு பண்ணுகின்றன. நெய்யும் தேனும் மட்டும்கூடக் குறைவான மாறுபட்ட அளவில் ஒன்று சேர்த்து வேறு வஸ்து கலப்பின்றி சாப்பிட்டாலும் கெடுதல் விளைவதில்லை. சரிசம அளவில் ஒன்று சேர்த்துத் தனியாகச் சாப்பிட்டால் தான் கெடுதல்.

இது ஒரு தனிப்பட்ட இரு வஸ்துக்களுடையமட்டும் அளவினாலும் ஏற்படும் விபரீதம். இதற்கு காரணம் கண்டுபிடிக்க முடிவதில்லை. ஒவ்வொரு திரவியத்திற்கும் ஒருவித தனி பிரபாவம் சக்தி இருப்பது போல பிரத்தியேகப்பட்ட திரவியத்திற்கு பிரத்தியேகப்பட்ட ஒரு அளவிற்கு ஒரு விசேஷ பிரபாவம் சக்தி இருக்கிறது. இதனால் சொல்லப்படுகிறது :

* ''பஜதோ விஷருபத்வம் துல்யாம்சே மதுஸர்பிஷீ''

(பாகம் செய்யும் முறையில் ஏற்படும் குணதோஷங்கள் தொடரும்)

---

* "भजतो विषरूपत्व तुल्यांशे मधुसर्पिषा"



ஆசாரக் கோவை

கல்வி கேள்வியுடையவரின் செயல்

பழியா ரிழியார் பலருள் ளுறங்கார்
இசையாத நேர்ந்து கரவார் இசைவின்றி
இல்லாரை யெள்ளி இகழ்ந்துரையார் தள்ளியுந்
தாங்கருங் கேள்வி யவர். (50)

கருத்து: ஒழுக்கமும் பண்பும் தரும் நல்ல கல்வியை முறைப்படி கற்றும், கற்றோர்களுடன் பழகி நல்லொழுக்கங்களைக் கேட்டும் உள்ள அறிஞர்கள், பலருள் யாரையும் பலர் நடுவில் இழியார் — இகழ்ந்து தூற்றிப் பேசமாட்டார்கள். பலர் சுற்றிலும் விழித்துக்கொண்டிருக்கும் பொழுது பலரிடையே தூங்கமாட்டார்கள். இசையாத நேர்ந்து கரவார் – தமக்குப் பொருந்தாத, முடியாத செயல்களை செய்கிறோம் என்று முதலில் ஒப்புக்கொண்டு, பின்னர் அவைகளை ஒன்றும் செய்யாமல் ஏமாற்றமாட்டார். ஏழை எளியவரைக்கூட முறை தவறி ஏளனம் செய்தும் இழிவாகவும் பேசமாட்டார்.

தனது ஒளியைக் காப்பாற்றச் செய்யவேண்டியவை

மின்னொளியும் வீழ்மீனும் வேசையர்கள் கோலமுந்
தம்மொளி வேண்டுவோர் நோக்கார் பகற்கிழவோன்
முன்னொளியும் பின்னொளியு மற்று. (51)

கருத்து: தனது மேனியின் ஒளி சிறிதும் குன்றுது காப்பாற்ற விரும்புபவர்கள் செய்யவேண்டிய கார்யங்களாவன: மின்னலின் ஒளி, விழுகின்ற எரிநட்சத்திரம், வேசையர்களின் கோலம் பகட்டழகு, பகற்கிழவோன் - பகல் பிரத்யட்ச தேவன் சூர்யனுடைய முன்னொளி பின்னொளி - உதயகால அஸ்தமன காலங்களில் ஒளி, இவைகளை அறவே பார்க்கக்கூடாது. அதிக பிரகாசமுள்ள ஒளிகளை தகுந்த பாதுகாப்பின்றி பார்த்தால் கண்கள் நிச்சயமாகக் கேடுறும். வேசையரைப் பார்த்தல் மனதைக் கெடுத்து ஆரோக்கியம் ஐசுவர்யம் ஆயுஸ் அகிலத்தையும் அழிக்கும்.

அசையாத உள்ளத்தவரின் ஒழுக்கம்

படிறும் பயனிலவும் பட்டி யுரையும்
வசையும் புறனு முரையாரே யென்றும்
அசையாத வுள்ளத் தவர். (52)

கருத்து: என்றும் அசையாத உள்ளத்தவர் - எந்தக் காலத்திலும் எவ்வித சூழ்நிலையிலும் ஒழுக்கத்திலிருந்து தவருத உள்ளம் கொண்டவர்கள், படிறும் - வஞ்சனையான பொய்யான சொல்லை சொல்லமாட்டார்கள். அப்படியே பயனற்ற பேச்சு, தன்னடக்கம் நாவடக்கமில்லாத பேச்சு, பழிசுமர்த்தும் பேச்சு, காணுத இடத்துப் பிறர்மீது குற்றம் கூறுதல் இவைகள் போன்ற பேச்சுக்களைப் பேசவே மாட்டார்கள்.

நீதிநெறிகளை யுடையவர் பயிலத்தகாதவை

தெறியொடு கல்லேறு வீணை விளியே
விகிர்தங் கதங்கரத்தல் கைபுடை தோன்ற
உறுப்புச் செகுத்தலோ டின்னவை யெல்லாம்
பயிற்ருர் நெறிப்பட்டவர். (53)

கருத்து: தெறித்தல் - பண்டங்களைக் கண்டபடி வெளியில் வீசியெறிதல், கல்லை நோக்கமின்றி எறிதல், வீணை - சிள்ளென்று தொண்டையால் ஓசை செய்தல் குமுறுதல் கனைத்தல் கர்ச்சித்தல் முதலிய விகாரங்கள், விளியே - தூரத்தில் போகின்றவரை வாயினுலோ கைதட்டியோ கூப்பிடுதல், விகிர்தம் - ஒருவனுடைய ஈனமான அங்க அமைப்பு செய்கை பேச்சு முதலியவைகளை அவனைப்போல் தானும் அபிநயித்து அவனை இகழ்ச்சி செய்தல் நேரிலோ காணுத இடத்திலோ, கதம் - கோபமடைதல், கரத்தல் - தான் இருக்கும் இடம் தெரியாதபடி ஒளிதல், மறைதல், கைபுடை - கையோடு கையைத் தட்டுதல், தோன்ற உறுப்புச் செகுத்தல் - பிறருக்குத் தோன்றும்படியாக தனது அங்கங்களைத் துன்புறுத்தி அடித்துக்கொள்ளுதல். இப்படிப்பட்ட விகாரமான எவ்வித செய்கைகளையும் நீதிநெறி ஒழுக்கம் கொண்டவர்கள் ஒருக்காலும் பழகிச் செய்யமாட்டார்கள்.



வடித்தகஞ்சி - மா கிளறியது

கடுமையான அரிப்பு - சொரிந்தால் நீர் முத்து முத்தாக வடியும். வீங்கி அலற்சி காணும். இம்மாதிரி கரப்பான் சொரியில் (வீபிங் எக்ஸீமா) சாதம் வடித்த கஞ்சியைத் தேய்த்து அலம்புவதும் அரிசி மாவை ஜலம் விட்டுக் கிண்டி வெந்தவுடன் சிறிது தேங்காய் எண்ணெய் சேர்த்துப் பதமாகச் சூட்டுடன் அரிப்புள்ள இடங்களில் வைத்துக் கட்டுவதும் அரிப்படங்கவும் அழற்சி குறையவும் பெரிதும் உதவும்.

அடக்கவேண்டிய இயற்கை வேகங்கள்

உடம்பில் இயற்கையினல் ஏற்படும் வேக உணர்ச்சிகள் இருவகை. உடலுக்குத் தேவைப்படாததும், உள்ளே அதிகநேரம் தங்கியிருந்தால் உடலுக்குக் கெடுதியும் உண்டாக்கும் பதார்த்தங்களை வெளிப்படுத்துவதற்காக ஏற்படும் வேகங்கள் ஒருவகை. மலம் மூத்திரம் அபான வாயு முதலிய இதில் சேர்ந்தவை. இரண்டாவது வகை—உடலுக்குத் தேவையான அம்சங்களைத் தாமதியாமல் உடனே உடம்பில் சேர்ப்பிப்பதற்காக உண்டாகும் வேகங்கள். இதில் பசி தாகம் தூக்கம் போகம் முதலிய சேர்ந்தவை. இந்த வேகங்கள் சரீர ஸம்பந்தப்பட்டவை, ஆதலால் சாரீரங்கள் எனப்படும். இவைகள் ஒன்றையும் அடக்கவே கூடாது. அடக்கினல் விளையும் இன்னல்கள் விரிவாய் ஐந்து இதழ்களில் கூறப்பட்டன.

அவசியம் அடக்கவேண்டிய, அடக்காவிடில் கெடுதல் செய்யும் வேகங்கள் உண்டு. அவைகளை அடக்குங்கள்.

*''இமாம்ஸ்து தாரயேத் வேகாந் ஹ்'தைஷீ ப்ரேத்ய சேஹ ச
ஸாஹஸாநாமசஸ்தாநாம் மனேவாக்காயகர்மணும்''

மனதினல் எண்ணுவது, வாயினல் பேசுவது, சரீர அங்கங்களினல் செய்வது இவைகளில் எல்லாவற்றையும் ஸாஹஸமாய் அதாவது தனது சக்திக்கு மீறியிருப்பவைகளையும், கெடுதியாக விபரீதமாக பயனற்றதாக இருப்பவைகளையும் அடக்கிக்கொள்ள வேண்டும். குதிரையுடன் பந்தயத்தில் ஓடுவது, யானையைத் தூக்குவது இழுப்பது போன்றவை ஸாஹஸச் செய்கைகள்

** ''லோப சோக பய க்ரோத மாந வேகாந் விதாரயேத்
நைர்லஜ்யேர்ஷ்யாதிராகாணுமபித்த்யாயாஸ்ச புத்திமாந்''

லோபம்—அடையத்தகாத விரும்பத்தகாத வஸ்துக்களைப் பிடிவாதமாய் அடைய ஆசைப்படுவது, தன்னிடமிருக்கும் பொருள் தேவையைவிட அதிகமிருப்பினும் தனக்கு உபயோகமற்றதாயினும், பிறருக்கு உபயோகமாயிருப்பினும் எதையும் எவருக்கும் கொடுக்க இஷ்டமில்லாத கருமித்தனம்.

---

* इमांस्तु धारयेद्वेगान् हितैषी प्रेत्यचेह च ।
साहसानामशस्तानां मनोवाक्कायकर्मणाम् ।।

** लोभशोकभयक्रोधमानवेगान् विधारयेत् ।
नैर्लज्येर्ष्यातिरागाणामभिध्यायाश्च बुद्धिमान् ।।

சோகம்—பொருள் முதலியதின் நஷ்டத்தினுல் அனுவசியமான வருத்தம்.

பயம்—எந்த சமயத்திலும் எந்தக் கார்யத்திலும் தனக்குக் கெடுதல் நஷ்டம் தோல்வி ஆபத்துவரும் என்றே சதா பயங்கொள்ளித் தனம்.

க்ரோதம்—தீவ்ரமான அக்கினி ஜ்வாலைபோல் கண்கள் சிவக்க முகம் கொதிக்கும் கோபம்.

மானம்—படிப்பு, மேதை, பணம், பலம் முதலிய எதிலும் தனக்கு நிகர் ஒருவரும் இல்லை. தான்மட்டும் ஸர்வ கலா வல்லவன் என்ற கர்வம்.

நைர்லஜ்யம்—சங்கோசம் நாணம் கூச்சம் ஒன்றுமில்லாமல் பிறர் பார்க்கும்படி செய்யக்கூடாததைச் செய்தல்.

ஈர்ஷ்யா—படிப்பு அந்தஸ்து புகழ் பலம் முதலியதில் தன்னைவிட அதிகம் இருப்பவரிடம் அஸூயை பொருமை, மேலும் பிறர் குணுதிசயங்களில் அபாண்டமான தோஷங்களைக் கல்பித்து வெளியில் தூற்றுதல் முதலிய.

அதிராகம்—குடும்பப் பாதுகாப்பு இல்லற இன்ப வாழ்க்கை, உணவு முதலியதற்காக அவசியமான வசதிகளைத்தேடுவது, பொருள் சம்பாதிப்பது முதலியதில் ஆசைகொள்வது அவசியமே, உசிதமே. ஆனுல் இவைகள் எவ்வளவு நிரம்ப தன்னிடம் இருப்பினும், போதும் என்ற எண்ணமே இல்லாமல் மேல் மேலும் தேடுவதற்குப் பேராசை கொள்ளுவது.

அபித்யா—தனக்கு எவ்விதத் தீங்கும் செய்யாதவருக்கு ஏதாவது அபகாரம் செய்ய மனதில் எண்ணுவது. பிறருடைய பொருளை அநுபவிக்க அபகரிக்க எண்ணுவது.

ஊகாபோகம் கொண்டுள்ள புத்திமானுக இருக்கிறவர் இந்த வேகங்கள் மனதில் உதித்தாலும் விவேகத்தினுல் உடனே அடக்கிக் கொள்ளவேண்டும்.

* "பருஷஸ்யாதிமாத்ரஸ்ய ஸூசகஸ்யாந்ருதஸ்ய ச
வாக்யஸ்யாகாலயுக்தஸ்ய தாரயேத்வேகமுத்த்திதம்"

பேச்சாளருக்கும் எழுத்தாளர்கட்கும் பேச்சிலும் எழுத்திலும் சகஜமாய் சம்பவிக்கக்கூடிய தோஷங்கள் பொதுவாய் ஐந்து வகைகள்.

---

* परुषस्यातिमात्रस्य सूचकस्यानृतस्य च ।
वाक्यस्याकालयुक्तस्य धारयेद्वेगमुत्थितम् ॥

பருஷம் - பிறருக்கு உத்வேகம் வெறுப்பு அருவருப்பு உண்டாக்கக்கூடியது. அதிமாத்ரம் - அளவிற்கு மீறி மிகவும் அதிகமானது. ஸூசகம் - கலகம் விவாதம் உண்டுபண்ணக்கூடியது. அந்ருதம் - பொய்யானது. அகாலயுக்தம் - இடத்திற்கும் சூழ்நிலைக்கும் காலத்திற்கும் சம்பந்தமில்லாததும் பொருந்தாததும். உணர்ச்சி வேகத்தினுல் சம்பவிக்கக்கூடிய இப்படிப்பட்ட பேச்சையும் எழுத்தையும் முன்ஜாக்கிரதையுடன் அடக்கவேண்டும்.

* "தேஹப்ப்ரவிருத்திர் யா காசித் வித்யதே பரபீடயா
ஸ்திரீபோகஸ்தேய-ஹிம்ஸாத்யா தஸ்யா வேகாந் விதாரயேத்"

தேகத்தின் எந்தெந்த செய்கையில் பிறருக்கு சிறிதாவது பாதகம் கஷ்டம் நஷ்டம் விளையுமோ அந்த செய்கைகள் வேசீ ஸ்திரீபோகம், பிறரின் பொருளைத் திருடுவது, ஹிம்ஸை யாகம் போன்ற சாஸ்திர விதியல்லாமல் பிராணிகளை வதை செய்தல், ஹிம்ஸாத்யா என்று ஆதி சப்தத்தினுல், கோவில் குளம் ஆறு மடம் முதலியதை அசுத்தம் செய்தல், பெரியோர்கள் குருமார்கள் முன்னிலையில் கால்களை நீட்டுதல் முதலிய மரியாதைத் தவருன சரீரச் செய்கைகள் முதலிய வேகங்களையும் அவசியம் அடக்கவேண்டும்.

நடக்கிறவர் ஓடுகிறவருக்குத்தான் சறுக்கல் சம்பவிக்கும். பூமியில் படுத்துக்கொண்டிருப்பவருக்கு சறுக்கல் சம்பவிக்காது. தேகம் வாக்கு மனதுகளைச் செயல்படுத்துபவருக்குத்தான் இவைகளின் செய்கைகளில் தவறுதல் சம்பவிக்கும். இந்தத் தவறுதல்கள் எல்லாம் மனதின் ரஜஸ்தமஸ் தோஷங்களினுல் உண்டாகின்ற வேக உணர்ச்சிகள். இவைகளைப் புத்திசாலித்தனமாய் முன்ஜாக்கிரதையுடன் அவசியம் அடக்கிக்கொள்ளவேண்டும். இந்த வேகங்களை அடக்காவிடில் இம்மையில் சரீரத்திலும் மனதிலும் உண்டாகும் நோய்களுக்கும் கஷ்டங்களுக்கும் எல்லையில்லை. மறுமையிலும் நரக பாபம் நிச்சயம்.

குறிப்பு—சரீரம் வாக்கு இரண்டையும் செயல்படுத்துவது மனம் தான். சரீரம் வாக்கு மூலம் நடக்கும் செய்கைகளைத் தவிர இவை இரண்டின் சம்பந்தமின்றி மனது சுதந்திரமாய் நடத்தும் சிந்தனை முதலியதும் மனதின் கார்யம். ஆதலால் மேற்கூறிய வேகங்கள் எல்லாம் மானஸிக வேகங்கள் என்று சொல்லப்படுகின்றன.

லோபம் சோகம் என்று பிரித்து விவரமாய் சொல்லப்பட்டுள்ள வேகங்கள் அனைத்தும் ராகம் த்வேஷம்—அதாவது விருப்பம் வெறுப்பு ஆகிய இருவித மனோதோஷங்களில் அடக்கமே. ராகம்

*देहप्रवृत्तिर्या काचित् विद्यते परपीडया ।
स्त्रीभोगस्तेयहिंसाद्या तस्या वेगान् विधारयेत् ।।

துவேஷம் இரண்டும் மனதின் ரஜஸ்தமஸ்களின் துர்க்குணங்கள். அடக்கலாகாத மலம் மூத்திராதி சரீர வேகங்களை அடக்கினால் அடக்குகிறவனுக்கு இம்மையில் மட்டும்தான் கெடுதல் விளைகிறது. அடக்கவேண்டிய மனோதோஷ வேகங்களை அடக்காவிடில், அடக்காதவருக்கு மட்டுமல்ல, இவரால் பிற மக்களுக்கும் கஷ்டம் ஏற்படுகிறது. அடக்காதவருக்கு மறுமையிலும் நரக வேதனைகள் தொடருகின்றன.

மனோதோஷ வேக உணர்ச்சிகளுக்கு வசப்படாமல் அவைகளைப் புத்தி விவேகத்துடன் அடக்குபவருக்கு இகபரங்களில் ஏற்படும் நன்மைகளாவன :—

* "புண்யசப்தோ விபாபத்வாந் மனோ வாக் காயகர்மணாம்
தர்மார்த்தகாமாந் புருஷ: ஸுகீ புங்தே சிநோதி ச"

மனம் வாக்கு தேகம் இவைகளுடைய செய்கைகளில் கெடுதி-தீமை-ஹிம்சை முதலிய எவ்வித தோஷமும் இல்லாததினால் திரிகரணங்களும் பரிசுத்தமாக இருப்பதால், மனோதோஷ வேகங்களை நன்கு அடக்கியவன் புண்ய புருஷன் என்று இகத்திலேயே புகழுடன் அழைக்கப்படுகிறான். தர்மம் பொருள் இன்பம் மூன்று பயன்களையும் சேகரம் செய்துகொண்டு சுகவாழ்வை அடைகிறான். இன்பமான வாழ்வு ராகம் துவேஷம் - உசிதமில்லாத விருப்பம் வெறுப்பு மனோதோஷ வேகங்களை அடக்குபவருக்கு மட்டுமல்ல, இவரால் பிறமக்களுக்கும் கஷ்டங்கள் உண்டாகாததும் முக்கிய லாபம்.

---

* पुण्यशब्दो विपापत्वान् मनो वाक्कायकर्मणाम् ।
धर्मार्थकामान् पुरुषः सुखी भुङ्क्ते चिनोति च ।।
(च. सू. 1-30)



வில்வப்பழம்

நம் உணவில் பல ஸத்துக்கள் குறைவாக இருக்கின்றன. இந்தக் குறையை ஈடுசெய்யக்கூடிய பழவகைகளை நாம் அடிக்கடி சேர்த்துக் கொள்வதில்லை. ஆப்பிள், திராட்சை, ஆரஞ்சு போன்ற பழங்கள்தாம் உயர்ந்தவை என நினைக்கிறோம். இது உண்மையல்ல. நம்மிடையே உள்ள பழங்கள் பல இந்தமாதிரி சத்துக்கள் நிறைந்தவையாக உள்ளன. இவ்வித பழங்கள் எங்கும் எளிதில் கிடைக்கக்கூடியவை. அவைகளில் ஒன்று வில்வப்பழம்.

தயிர்

உணவுப்பொருள்களில் பாலுக்கு அடுத்த ஸ்தானத்தைத் தயிர் பெற்றுள்ளது. பொருளாதார வசதிக்குறைவால் பாலை உபயோகிக்க முடியாத குடும்பங்களும் தயிரையும் மோரையும் உபயோகிக்கின்றனர். தயிர் ஒரு சிறந்த உணவுப்பொருள். எல்லோரும் விரும்பக் கூடியது. அதன் நிறம் மணம் அமைப்பு எல்லாமே மனதைக் கவரக் கூடியது. உடலுக்கு வளர்ச்சி தரக்கூடிய ஐந்து அமிருதப் பொருள்களில் (பஞ்சாமிருதப் பொருள்களில்) இதுவும் ஒன்று. மற்ற நான்கும் பால், சர்க்கரை, தேன், நெய் என்றவை. பஞ்சகவ்வியம் என்ற உடலும் உள்ளமும் தூய்மைபெற ஸேவிக்கும் பொருள்களில் பசுவின் தயிர் இடம்பெறுகின்றது. விஷப் பொருள்களையும் தாளகம் மனோ சிலை முதலிய பாஷாணப் பொருள்களையும் அவைகளிலுள்ள விஷ குணம் தணியவும் சுத்திக்காகவும் அவைகளை வைத்தியர்கள் தயிரில் போட்டு வைத்திருப்பர். தயிரைப்பற்றி வேதங்கள் தொட்டு எல்லா ஸாஹித்ய நூல்களும் அழகாகப் பேசுகின்றன. இந்தியனின் வாழ்வில் தயிருக்கு முக்கிய ஸ்தானமுண்டு.

பசுவின் தயிரும் எருமைத்தயிருமே அதிகமாக உபயோகத்தி லுள்ளவை. அதிலும் அதிகமாக வழக்கத்திலுள்ளது எருமைத்தயிரே. சில ஆண்டுகளுக்கு முன்வரை தயிரை மண்சட்டியில்தான் வைப்பார்கள். பாலைச் சட்டியிலிட்டுத்தான் புரை குத்துவார்கள். இன்று மிக ஏழைகள் வீட்டிலிருந்துகூட மண்சட்டி விடைபெற்றுவிட்டது. அதன் ஸ்தானத்தை ஏழைகள் வீட்டில் அலுமினியமும் தனவந்தர் வீட்டில் ஸ்டைன்லெஸ் ஸ்டீலும் ஏற்றுக்கொண்டுவிட்டன.

பாலை நன்கு காய்ச்சியபிறகே புரை குத்துவார்கள். அவ்விதம் பாலைக் காய்ச்சும்போதும் மிகவும் இளம் சூடளிக்கக்கூடிய வகையில் சிறுதீயுள்ள அடுப்பில் வைத்துக் காய்ச்சுவார்கள். பாலில் ஆடை பிடிக்கும்; ஆனல் பொங்காது. பெருந்தீயுள்ள அடுப்பில் பால் ஆடை பிடிக்காது; பொங்கிவிடும். ஆடை பிடிக்கும்படி இளஞ்சூட்டில் காய்ச்சிய பாலே புரைகுத்த நல்லது. இவ்விதம் காய்ச்சிய பாலை மண் சட்டி, மாக்கல் சட்டி, ஈயபாத்திரம், பீங்கான் பாத்திரம் இவைகளி லிட்டு ஆறிய பிறகு புரைகுத்துவது வழக்கம். புரைகுத்துவதற்கென புளிக்காததும் உப்பு சேர்க்காததுமான மோர் தனியே வைத்திருப் பார்கள். தயிர் புரைகுத்துவதற்காகப் பயன்படும் மண்சட்டி, மாக்கல் சட்டி, ஈயபாத்திரம் முதலியவைகளை வேறு சமையல் பணிகளில் பயன் படுத்தமாட்டார்கள். உப்பு, புளி, முதலியவைகளைச் சேர்த்துச் சமைத்த பாத்திரத்தில் அவைகளின பூச்சும் மணமும் நன்கு அகற்றப் படாவிட்டால் ருசியுள்ள தயிர் அமையாது. அதனல் இதற்கென

தனியே சட்டி முதலியவைகளை வைத்துக்கொள்வார்கள். அலுமினியம் தயிரை வைக்க ஏற்ற பாத்திரமல்ல. அலுமினியம் தயிரின் புளிப்பில் மாறுதல் அடையக்கூடியது. ஈயம் பூசிய பாத்திரத்திலும் அதிகநேரம் தயிர் வைத்திருக்கக்கூடாது. ஆக புரை குத்திவைக்க மாக்கல் சட்டிகளோ மண் சட்டிகளோதான் மிக நல்லவை. மண்சட்டியில் புரை குத்தப்பட்ட தயிர் கட்டியாக இருக்கும். மற்றவைகளில் வைத்த தயிர் அவ்விதம் இருக்கும் என்று சொல்வதற்கில்லை. அதற்கு முக்கிய காரணம் சட்டியில் உள்ள நுண்ணிய துவாரங்கள் வழியே பாலிலுள்ள ஜலாம்சம் உறுஞ்சப்பட்டுச் சுண்டிவிடுவதே. சட்டியில் புரை குத்திய தயிர் சீக்கிரத்தில் புளிப்பதில்லை. தயிர் புளிப்பதற்கு முக்கிய காரணம் பாலில் எல்லாப் பகுதியும் தயிராகாமல் திரவமாக ஒரு பகுதி தங்குவதே. அந்த தயிர் தெளிவு சீக்கிரம் புளித்துவிடும். தான் புளித்தத் தயிரையும் புளிக்கச் செய்துவிடும். இந்த தயிர் தெளிவாக மாறும் ஜலாம்சம் சட்டியில் வைக்கும்போது சட்டியில் பெரும்பாலும் உறுஞ்சப்பட்டு விடும். மற்றொரு காரணம் - சட்டியில் வைக்கப்பட்ட எந்த திரவமும் சூழ்நிலையிலுள்ள தாப மானத்தைவிட தாபம் குறைந்து குளிர்ந்துவிடுவதே. அவ்விதம் குளிர்ந்த திரவம் எதுவும் எளிதில் புளிப்பதில்லை. தயிர் தயாரிப்பில் ஒரே மணம் சுவை காணச் சற்று நிதானத்துடன் பாலைக் காய்ச்சுவதிலும், புரைகுத்தும் மோர் திரவம் புரைகுத்தும் பாத்திரத்தின் சுத்தி புரைகுத்தும் விதம் முதலியவைகளிலும் கவனம் செலுத்தவேண்டும். தயிரை, புரைகுத்தியதும் நன்கு மூடி அசையாமல் வைக்கவேண்டும். பால் கறந்து வெகுநேரம் ஆன பின் காய்ச்சிய பால் தயிராக்க நல்லதல்ல. அவ்விதமே காய்ச்சி வெகு நேரமாகித்தானே புளித்துத் தயிராகக்கூடிய நிலையிலுள்ள பாலும் தயிராக்க நல்லதல்ல.

பாலிலுள்ள குணங்களே தயிரிலும் பிரதிபலிக்கும். அதனால் பசுவின் தயிரும் எருமைத் தயிரும் குணத்தில் வேறுபட்டவையே. அனேகமாகப் பசுவின்பால் தனித்துப்பாலாகவும் காபி முதலிய பானங்களாகவும் சாப்பிட வீடுகளில் பயன்பட்டுவிடுவதாலும் பசுவின் தயிர் எருமைத்தயிரைப்போல மோராக்கும்போது ஜலத்தை அதிக அளவில் பெற முடியாமையால் சிக்கனத்தை முன்னிட்டும் எருமைப்பாலே அதிகமாகத் தயிராக்க உபயோகப்படுகின்றது. இனிப்புடன் உள்ள தயிரையே பெரும்பாலும் மக்கள் விரும்புவர். ஆனால் கேரளத்திலும் ஆந்திரத்திலும் புளித்த தயிரையும் அதிகமாக மக்கள் ஏற்கின்றனர். தேசப் பழக்கம் இது. அதிகம் புளித்த தயிர் தயிராகச் சாப்பிட ஏற்றதல்ல. மோராக்கியோ, மோர்குழம்பு முதலியவைகளாக மாற்றியோதான் சாப்பிட நல்லது. சில குளிர் தேசங்களிலும் குளிர்காலங்களிலும் தயிர் சீக்கிரம் புளிப்பதில்லை. அதற்கு மாறாக உஷ்ண தேசங்களில் தயிர் சீக்கிரம் புளித்துவிடுகிறது. அதிலும் கடுங்கோடையில் காலையில் தயாரான தயிர் மாலையில் புளித்துவிடுகிறது. ஆகவே இத்தகைய

நிலைகளில் மண்சட்டி மாக்கல் சட்டிகளிலே தயிரை வைத்திருப்பது நல்லது. ரிப்ரிஜடைரில் வைத்த தயிர் சீக்கிரம் புளிப்பதில்லை. ஆனால் அதிகம் குளிர்ச்சி பெற்றுள்ளதால் மணம் ருசியற்றுப்போவதுடன் சீக்கிரத்திலும் ஜீர்ணமாகாது. ஃப்ரிஜ்ஜில் வைத்த தயிரை உபயோகிக்குமுன் சிறிதுநேரமாவது வெளியே வைத்து சமசீதோஷ்ண நிலை அடைய விடுவது நல்லது.

தயிர் உணவின் ஆரம்பத்திலும் நடுவிலும் முடிவிலும் உபயோகிக்கப்படுகின்றது. தயிர்பச்சடி, அவியல், மோர்குழம்பு, மோர்க்கடி, மோர்ரஸம், மோர் என்றவாறு பற்பல உருப்பெற்று நாவிற்கு ருசியளிக்கிறது. தயிரின் குணத்தைப்பற்றிக் கூறும்போது ''ரோசிஷ்ணு சஸ்தமருசௌ'' என்கிறார் வாக்படர். சில பொருள்கள் தாம் சாப்பிட மிக ருசியாக இருக்கும் ஹல்வா போல. சில பொருள்கள் மற்றவற்றைச் சாப்பிட ருசியை உண்டாக்கும் - கசப்பு நார்த்தையைப்போல. தானும் ருசியாக இருந்து மற்றவற்றைச் சாப்பிட ருசியையும் அளித்து உதவக்கூடிய பொருள் தயிர் ஒன்றுதான். உணவின் ஆரம்பத்திலேயே தயிர்பச்சடியை அமைத்துள்ளது அதற்குத்தான். தயிர்பச்சடியே அறியாத வடநாட்டினர்கூட தயிரையும் வெங்காயத்துருவல், வெள்ளரித் துருவல் முதலியவைகளையும் கலந்து உணவுடன் பரிமாறுகின்றனர். அவ்விதமே தயிரின்றி சாப்பாடும் முடிவு பெறுவதில்லை இனிப்பு கலந்த மிதமான புளிப்பும் நிறமும் மணமும் அத்தனை வரவேற்கத் தக்கவை.

பால் ஜீர்ணமாவதுபோல தயிர் சீக்கிரம் ஜீர்ணமாகாது. சற்று தாமதித்துத்தான் ஜீர்ணமாகும். எளிதில் ஜீர்ணமாவதற்காக பாலைப் போல இதைச் சுடவைத்தும் சாப்பிடமுடியாது. தயிரைக் கடைந்து மோராக்கிய பின்னர்தான் இதைச் காய்ச்சலாம். மோர்க்குழம்பு தயாராகுமே தவிர தயிர்க் குழம்பு தயாராகாது. தயிர் தயிராக இருந்தால் சீக்கிரமாக ஜீர்ணமாகாது. தயிரையே கடைந்து மோராக்கிய பின்னர் அது சீக்கிரம் ஜீர்ணமாகிவிடும். தயிராக உள்ள நிலையில் அதிலுள்ள பிசுபிசுப்பும் சில்லிப்பும் வழவழப்பும் ஓரிடத்தில் தங்கி நிற்கும் குணமும் மோராகும் நிலையில் குறைந்து மறைந்துவிடுகின்றன. தயிர் குடலில் நகரும் வேகத்தைவிட கடைந்த மோர் வேகமாக நகர்ந்துவிடும். சீக்கிரமும் ஜீர்ணமாகிவிடும். ஆனால் தயிராகச் சாப்பிடும்போது அதனால் ஏற்படும் பயன் மோராகச் சாப்பிடும்போது கிடைப்பதில்லை. ஒருவனுக்கு ஜலதோஷம் பிடிக்க ஆரம்பித்துள்ளது எனக்கொள்வோம். நெற்றி மண்டையில் கனம், கண்களில் நீர் தளும்புதல், மூக்கிலிருந்து நீர் கசிதல், இத்தகைய அறிகுறிகள் கண்டபோது இரண்டொரு வேளை கட்டித்தயிர் போட்டுச் சாப்பிட சீக்கிரம் சளிநீர் முதிர்ந்து கெட்டியாகி வெளியாகும். தலை கனம், நெற்றியில் வேதனை, மூக்கில் அரிப்பு முதலியவை குறைந்துவிடும். இந்த குணம் அதே தயிரைக் கடைந்து மோராகச் சாப்பிட்டால் ஏற்படாது.

மலத்தை இறுக்கி கிரஹணி முதலிய நோய்களில் அதிக வயிற்றுப் போக்குள்ள நிலைகளில் பெரிதும் உதவுகின்றது. இந்நிலைகளில் ஆடை நீக்கிய வரட்டுத்தயிரை உபயோகிப்பர். குடலுக்குப் பலம் தருவதுடன், உணவுப் பாதையில் உணவை மெள்ளச் செல்லச்செய்தும், உஷ்ணத்தை அளித்து உணவிலுள்ள திரவச் சத்தைக் குறைத்தும் வயிற்றோட்டத்தைத் தணித்து கிரஹணி, நாட்பட்ட அதிஸாரம் முதலிய குடல் பலவீனத்தால் ஏற்படும் நோய்களைக் குணப்படுத்துகிறது. நீர் சுருக்கைப் போக்கவல்லது. முறைஜ்வரம் ஏற்படும்போது ஒருமுறை விட்டு மறுமுறை ஆரம்பிக்குமுன்னர் நடுவே இதை உணவில் கலந்து சாப்பிட ஜ்வரவேகம் தணியும், சுக்ல தாதுவைப் புஷ்டிசெய்து ஆண்மையை அளிக்கும், உடலுக்குப் புஷ்டி தரும்.

ஆயினும் மோரைப்போன்று தினமும் அதிகமாகவும் சாப்பிடத் தக்கதல்ல. தினமும் சாப்பிட்டுவர வயிறு மந்தமாகும், சுறுசுறப்பு குறையும். லேசாக அஜீர்ணமிருந்தாலும் அதை அதிகமாக்கி ஜ்வரம் முதலிய நோய்களை உண்டாக்கும். குழந்தைகள் உணவு விஷயத்தில் இந்நிலையில் ஜாக்கிரதையாக இருக்கவேண்டும். எண்ணெய் தேய்த்துக்கொண்ட நாளிலும், கடும் தேக உழைப்பு உள்ளபோதும் உடல் களைத்திருக்கும்போதும், மந்தமளிக்கக்கூடிய தயிரை உண்பது நல்லதல்ல. தயிர் சரியே ஜீர்ணமாகாவிட்டால், உடலில் பரவி அக்கி, கோடைக்கட்டி, காணுக்கடி, தடிப்பு முதலியவைகளை உண்டாக்கும். கோடைகாலத்தில் தயிர் சரியாக ஜீர்ணமாகாமல் புளிப்பு மிகுந்து வேனல் கட்டி சிரங்கு முதலியவைகளை உண்டாக்குகிறது. ஆனால் அதே தயிரை வடித்த கஞ்சியுடன் சேர்த்துக் குழப்பி உடலின்மேல் பூசிக்குளிக்க வேனல்கட்டி, அரிப்பு தோல் வேக்காளம் முதலியவை குறைகின்றன. தொண்டை மார்பு முதலியவைகளில் தடித்த கபம் நிறைந்துள்ளபோதும் தயிர் ஏற்ற உணவல்ல. ரத்தத்தில் புளிப்பு மிகுந்தும் நீர்த்தும் ரத்தமாக மூக்கு-வாய் வழியாகவோ ஆஸனவாய் வழியாகவோ வெளியாகும்போதும் இது ஏற்றதல்ல. குடலில் புண், புளிப்பு முதலியவை இருக்கும்போது தயிர் ஏற்றதல்ல.

பொதுவாக இரவில் தயிரைச் சாப்பிடுவதில்லை. இரவின் குளிர்ச்சியும், உடலின் அயர்வு காரணமாகத் தூக்கமும் உள்ள வேளைகளில் பொதுவாகவே உடல்வேலைகள் மந்தமடைகின்றன. அந்த வேளைகளில் மேலும் மந்தமாக்கக்கூடிய உணவான தயிர் ஏற்றதல்ல என்பதே இதற்குக் காரணம்.

தயிருடன் சர்க்கரை அல்லது தேன் சேர்த்துச் சாப்பிட்டாலும், பச்சை நெல்லிக்காய் அல்லது நெல்லி வற்றலை அரைத்துக் குழப்பிச் சாப்பிட்டாலும் முன் சொன்ன குறைகள் அனேகமாகக் குறையும். குடலில் புண், சூடு உள்ள நிலைகளில் பயற்றம்பருப்பு, நெய் சேர்த்துச்

சாப்பிடலாம். இவையே அதற்கு மாற்று. தயிரைச் சூடுபண்ணிச் சாப்பிடுவதும் ருசிக்கும் ஜீர்ணத்திற்கும் கெடுதல். கடைந்த மோராக்கியேதான் சூடுபண்ணவேணும். பால் நிலையைவிட்டு மாறி தயிர் நிலையை அடையாத நிலையில் உள்ளதும் எந்நிலையிலும் சாப்பிடத் தக்கதல்ல

தயிரும் தயிரின்மேல் தெளிவாக நிற்கும் திரவமும் குணத்தில் வேறுபட்டவை. தயிரின் மந்தகுணம் இதில் கிடையாது. ஆகையால் அஜீர்ணத்திலும் இதைச் சாப்பிடலாம் ஆனல் அதிஸாரம் கிரஹணி நிலைகளில் இதைச் சாப்பிட முடியாது. கபத்தையும் வாயுவையும் கண்டிக்கும். குடலில் மலத்தாலோ வாயுவாலோ அடைப்பிருந்தால் அதைப் போக்கும். தயிரைப்போல புஷ்டியோ சுக்கில விருத்தியோ அளிக்காது. அதனுல் தயிரினுல் ஏற்படும் குணத்தை அனுபவிக்க இந்தத் தெளிவை அகற்றியே தயிரை ஏற்கவேண்டும்.

தயிரிலிருந்தும் தயிர் தெளிவைப் பிரித்தே தயாரிக்கும் உணவு ஒன்று உண்டு. தென்னுட்டில் இது அதிகமாகப் பழக்கத்திலில்லாதது. கோடை நாட்களில் இது அதிகமாக உபயோகிக்கக்கூடியதல்ல. எனவே கோடை மிகுந்த தென்னுட்டில் இதன் உபயோகம் பரவாதிருக்கலாம். ஸ்ரீகண்ட் என்று வடநாட்டில் இதை வழங்குவர். ரஸாலா என்று ஸம்ஸ்கிருதத்தில் பெயர் தயிர் சக்கையிலிருந்து இதைத் தயாரிக்கின்றனர். எருமைப்பாலைச் சுண்டக்காய்ச்சி மண் சட்டியில் புரை குத்தி இனிப்புள்ள தயிராக்கி, தெளிவை நீக்கி தயாரிக்கின்றனர். தடித்த உடலுக்கு நல்ல புஷ்டி அளிக்கக்கூடியது. நல்ல பசி, மலசுத்தி, உற்சாகம், தெம்பு, சுறுசுறுப்பு இவைகளை அளிக்கின்றது.

தயிரை இரவில் சேர்த்துச் சாப்பிடும்போது அதில் சிறிது பாலும் கலந்துகொள்வர் சிலர். மைஸூர் பக்கத்தில் இந்தப் பழக்கம் அதிகம் இரவின் குளிர்ச்சியும் தேச நிலையும் இந்தப் பழக்கத்தை ஏற்படுத்தியுள்ளன. தயிர் சாதத்தில் பால் சேர்ப்பது அதன் புளிப்பைக் குறைக்கும். அதிக நாவரட்சி ஏற்படவிடாது. ஆனுல் நன்கு தயிர்சாதம் சாப்பிட்டு அரைமணி நேரம் கழித்துப் பால் அல்லது பால் கலந்த பானம் எதையும் சாப்பிடுவது அவ்வளவு நல்லதல்ல. தயிர் கலந்த உணவு சற்றேறக்குறைய முதல்படி ஜீர்ணமாக 2-4 மணி நேரமாகலாம். இதற்குப் பின்னரே பால் சாப்பிடுவது நல்லது. அப்படியே தயிர்வடை, இட்டிலி போன்ற புளித்த மாவாலான பண்டங்களைச் சாப்பிட்டதும் காபி போன்றவை நல்லதல்ல. இவை உடனடியாகக் கெடுதல் விளைவிக்காவிட்டாலும் நாட்பட்டுத் தீராத புளித்த ஏப்பம், இரைப்பை எரிவு, இரைப்பைப் புண், முதலியவைக்குக் காரணமாகலாம்.

தயிருடன் சர்க்கரை சேர்த்துச் சாப்பிட உடற்காங்கை தணியும். பிராணசக்தி அதிகமாகும் சுறுசுறுப்பு அதிகமாகும் தயிருடன் தேன் சேர்த்துக் காலை வேளைகளில் சாப்பிடுவதுண்டு. (தயிர் 2-4 அவுன்ஸ், தேன் ½-1 அவுன்ஸ்) தேனின் கபத்தைப் போக்கும் சக்தி, தயிரின் கபத்தை அதிகரிக்கும் சக்தியை மாற்றிக் குடலுக்கும் பலம் தரும் ரஸாயனமாகும். கிரஹணி என்ற நோயில் ஒருநாள் மலம் கட்டுவதும் பிறகு சேர்த்துவைத்துப் பேதியாவதுமாக மாறிமாறி வரும் குடலோட்டம், குடல் இரைச்சல், வாயுத்தங்குதல் இவை இதனால் குணமாகும். பாலர்களும் வயதானவர்களும் இதைச் சாப்பிடலாம்.



மருந்து நோய் தீர்க்குமா ?

இந்தக் கேள்வியே புதிராயிருக்கிறதல்லவா ? நோய் தீர்ப்பதைத் தான் மருந்து எனக் குறிப்பிடுகிறோம். உடலின் ஒரு பகுதி, அது ரத்தமோ, தசையோ, குடலோ எதுவானாலும் சரி, நோய்வாய்ப்படும் போது, அவைகளின் அழுகல், சேதப்பட்ட பகுதி முதலியவை அகற்றப் படவேண்டிவரும். அகற்றப்படாவிட்டால் அவையே நோயை வளர்க்கும். கோழை, சீழ் போன்றவை அதற்கு உதாரணம். அப்படியே நோய் தீர்க்க உடலில் உட்சேரும் மருந்தும் தன் வேலை முடிந்ததும் வெளியேறவேண்டிய நிலையில் இருக்கலாம். வெளியேறாமல் உட்தங்கினால் அதன் விளைவாக உள்ளே நிகழும் ரஸாயன-பௌதிக மாறுதல் எத்தனையோ ? அதன் விளைவாக மற்றொரு நோயே ஏற்படலாம்.

நோயைத் தீர்ப்பதற்காக உள்ளே செலுத்தப்பட்ட மருந்து நோயாளியின் நோய்க்கு ஒத்ததாயிருந்தாலும், தேகவாகுக்கு ஒவ்வாததாயிருக்கலாம். அப்படி ஒவ்வாத மருந்து உட்செலுத்தப்பட்ட உடன் நோயைத் தீர்க்க முற்படுமுன்னரே அதன் சேர்க்கையை எதிர்க்கும் உடலின் எதிர்ப்பு சக்தி தீவிரப்பட்டுவிடலாம். அப்போதும் மருந்தே நோய்க்குக் காரணமாகலாம்.

நோயைத் தீர்ப்பதற்கான மருந்து உட்சென்று நோய் தீர்த்த பின்னும், அந்த மருந்து அதிக அளவில் செலுத்தப்பட்டு அதன் விளைவாக ஏற்படும் பயங்கர விளைவுகள் அனேகம். நோய்ப்பட்ட பகுதியை அகற்றியும் நோய்க்குக் காரணமாகக் கருதப்பெறும் ஜீவாணுக்கள், கிருமிகள் போன்ற ஜீவனுள்ள பொருள்களை அழிக்கும் மருந்து உடலில் ஜீவ இயக்கத்திற்காகத் திசுக்களில் தோன்றும் உடலின் பாதுகாப்புக்கான ஜீவாணுக்களையும் அழிந்துப் பாதுகாப்பையே குலைத்துவிடக்கூடும்.

புதிது புதிதாக மருந்துகள் கண்டுபிடிக்கப்பெறுகின்றன. பழைய மருந்துகளையே புதிது புதிதான முறையில் கலந்து பல மருந்துகள் வெளியாகின்றன. தனித்து அவைகளையே உபயோகித்தபோது காணமுடியாத பல சிறப்புகளை இந்தக் கலவைகளில் காணமுடிவதாக மருந்து உற்பத்தியாளர்கள் விளம்பரப்படுத்துகிறார்கள். அப்போது மருந்துகள் பல்லாயிரக்கணக்கான உருவம் பெறுகின்றன. இத்தனையும் மனித உடலில் பரீக்ஷிக்கப்பெறும்போது அவை தரும் குணங்களைப் போல அவகுணங்கள் எத்தனையோ?

குறுக்கு வழியில் பொருள் சேர்ப்பதும் வியாபாரத்தை வளர்ப்பதும் சிலரது பிறவிக்குணம். நாட்பட்டு இந்தமுறை விபரீதம் விளைவிக்கும் என்ற அறிவிருந்தும் தாற்காலிக லாபம் கண்ணை மறைக்கும். இத்தகையவர் உணவையும் மருந்தையும் உற்பத்தி செய்து விநியோகிக்கும் வாய்ப்பைப் பெற்றால் விளையும் விபத்து கணக்கிலடங்காது. மருந்து குணம் தரும் என நம்பி உபயோகிக்கும் டாக்டருக்கும், டாக்டர் நல்லதையே செய்வார் எனத் தனது வாழ்வின் பொறுப்பைக் கண நேரத்திற்காவது டாக்டரிடம் ஒப்படைக்கும் நோயாளிக்கும் கண நேரத்தில் எத்தனை ஏமாற்றம்? எத்தனை விபரீத விளைவுகள்? மருந்தின் செய்முறையில் உள்ள கேடுகள் எத்தனையோ? நாட்டின் அவசரநிலைப் பிரகடனத்தில் இத்தகைய மருந்துகளின் செய்முறை கேடு ஒருவாறு நீங்கிவருகிறது அரிஷ்டங்கள் என்ற பெயரில் Chloras Hydras போன்ற தீங்கு விளைவிக்கும் மருந்துக் கலவை தமிழ் நாட்டில் பரவலாக வியாபாரமானது தடைபட்டுள்ளது இந்த அவசர நிலைப் பிரகடனத்தின் விளைவுதான். சமூகத்தின் புற்றுநோய் எனக் கருதக்கூடிய அளவிற்கு உணவையும் மருந்தையும் கெடுக்கும் இந்தப் புல்லுருவிகள் அடியோடு அழிக்கப்பெறவேண்டும்.

மருந்து மருந்தாக இல்லாமல் கெடுக்கும் நிலையை அடைவதற்கு மற்றொரு காரணம் அதன் துஷ்பிரயோகம்தான். மருந்து விளம்பரமும், டாக்டர்களின் கிராக்கியும், நோயாளியின் சோம்பலும் இந்த துஷ்பிரயோகத்தை ஊக்குவிக்கின்றன. கார்டிகோஸ்டிராய்ட் - ஆண்டிபயாடிக் ஜ்வரம் குறைப்பவை, வலி நிறுத்துபவை போன்ற மருந்துகள் வீட்டிற்கு வீடு 4 அட்டைகளாவது இருக்கும். கார்டிகோஸ்டிராய்டு களிம்புகளை அவசியமின்றி முறையின்றி தடவி, நீங்கா நிலையை அடைந்த தோல் நோய்கள் அனந்தம். சட்டத்தால் இந்நிலை மாறாது. மருந்து கத்திபோல், நெருப்புபோல், விஷம்போல், அறிந்து உபயோகிக்கப்பெற அமிருதமாக உதவும். அறியாமையால் முறைதவறி உபயோகிக்கப்பெற தீங்குகள் விளையும்.

முன்பு டாக்டர்கள் தாமே மருந்து கலந்து கொடுப்பார்கள். அளவும், உபயோகிக்கும் முறையும், கால அளவும் அவர்களே நிர்ண

பித்துத் தருவார்கள். இன்று மருந்துசீட்டுப் பெற்று நேரிடையாக மருந்து வாங்குவதால் துஷ்பிரயோகத்திற்கு அதிக வாய்ப்பு. சில மருந்துகள் தொடர்ந்து குறிப்பிட்ட அளவில் உபயோகிப்பது அவசியம். நடுநடுவே நிறுத்தி உபயோகிப்பதால் மருந்துகளின் சக்தி குறைவதும், மருந்தால் எதிர்க்கப்படும் கிருமி முதலியவை எதிர்ப்பு சக்தி பெறுவதும் ஏற்படுவதால் அந்த நிலையில் வியாதி கடுமை அடைய ஏதுவுண்டு. இதை நிதானிப்பது டாக்டரின் கடமை. அறியாத நோயாளி இஷ்டப்படி மருந்துடன் விளையாட்டாக பழகுவது விபரீதத்திற்கு ஏதுவாகும்.

சமீபத்தில் ஒரு மருந்து கம்பெனியின் விளம்பரத்தில் விடமின் ஸி 150 மி.கி.-க்குமேல் தினமும் சாப்பிட கல்லீரலிலிருந்து வெளியாகும் பி. 12 விடமினைச் செயலற்றதாக்கிவிடும். அதனால் விடமின் ஸி அதிக அளவில் தொடர்ந்து சாப்பிட அதுவே பி 12 விடமின் குறைவிற்குக் காரணமாகி ரத்தக்குறைவை ஏற்படுத்தலாம் என்று விளக்கப்பட்டிருந்தது. விடமின் ஸி 500 மி.கி. அளவில் தினமும் சாப்பிடுவது நல்லதென அதை தினசரி உட்கொள்பவர் உண்டு. அவர் ஒருக்கால் ரத்தக்குறைவால் பின்னர் பாதிக்கப்பெற்ருல் இதற்கும் அதற்கும் உள்ள தொடர்பை யாரே அறிவர்? ஆகவே பொதுமக்களே தமக்குத் தேவையானதை வாங்கிச் சாப்பிடுவது என்பதை மருந்து விஷயத்தில் கட்டாயம் நிறுத்திக்கொள்ளவேண்டும். தொடர்ந்து டாக்டரின் ஆலோசனையின்பேரில் சாப்பிடும்போதும் அடிக்கடி மாற்றம் ஏதேனும் தேவையா என்பதைக் கேட்டுத் தெரிந்துகொள்ளுதல் நலம்.



வரப்பெற்ருேம்

தியாகபூமி (சிந்தாதிரிப்பேட்டை, சென்னை-2) பத்திரிகையின் பண்பாட்டின் அடிச்சுவடு என்ற வியாஸ பூர்ணிமை மலர் 1976 ஜூலை இதழாக வந்துள்ளது. காஞ்சி ஆசாரியப் பெருந்தகையின் கருத்துரை அவர்களுக்கே உரித்தான முறையில், தமிழ்நாட்டில் வாழ்ந்த பல பண்பாளர்களின் உயரிய நோக்கையும் அவர்கள் அடைந்த சித்தியையும் விளக்குகிறது. நம்நாட்டில் வாழ்ந்த பல பேருளாளர்கள் சிந்தனையாளர்கள் வாழ்ந்துகாட்டியவர்களின் அடிச்சுவடு பல சிறிய சிறிய குறிப்புகளாகப் பலரால் தொகுக்கப்பெற்று இதில் இடம் பெற்றுள்ளது. ஒவ்வொரு குடும்பத்திலும் பாலர்களும் பெரியோர்களும் கருத்தூன்றிப் படித்து வாழ்க்கைமுறைக் கைகாட்டியாகப் பயன்படத் தக்கது. ரூபாய் ஐந்து.